知って得する 国民年金

市役所保険年金課　☎072-958-1111　内線1720
天王寺年金事務所　☎06-6772-7531　FAX 06-6772-3338

令和２年度国民年金保険料について

◆令和２年４月～翌年３月
定額保険料　16,540円（1カ月）
令和元年度と比べて130円の増額となりました。

離婚時の厚生年金分割制度のお知らせ

①合意分割
お二人からの請求により厚生年金を分割できます。年金分割の割合は、お二人の合意、または、家庭裁判所の離婚調停や裁判手続によって決定されます。

②３号分割
サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第３号被保険者であった方からの請求により、平成20年４月以降の第３号被保険者期間中における相手方の厚生年金記録を当事者双方の合意は必要なく、２分の１ずつ当事者間で分割されます。

※いずれの場合も離婚等をした日の翌日から起算して２年以内に手続きを行っていただく必要があるので、お早めにお近くの年金事務所までご相談ください。

国民年金保険料の前納による割引額について

◆納付書【現金】で前納される場合、保険料が割引されます。ぜひご利用ください。前納の納期限は４月30日です。以下の割引額は定額保険料の場合です。

□６カ月前納（令和２年４月～９月分、納期限は４月30日）または（10月～翌年３月分、納期限は11月２日）
⇒98,430円（毎月納める場合より810円の割引）

□１年前納　（令和２年４月～翌年３月分）
⇒194,960円（毎月納める場合より3,520円の割引）

□２年前納（令和２年４月～翌々年３月分）
⇒383,210円（毎月納める場合より14,590円の割引）

老齢基礎年金の給付額について

◆令和２年４月からの老齢基礎年金の満額は
年額　781,700円　（0.2%増）
月額　　65,141円　（133円増）となります。

※実際に振込みされる金額は端数処理の関係上、上記の月額と異なる場合があります。年金生活支援給付金は0.5%増額となります。

【問合せ】■天王寺年金事務所　☎06-6772-7531（代）
［平　日］8:30～17:15 ※週初めの開所日は19:00まで　［第2㈯］9:30～16:00
※電話は自動音声案内です。　電話機の5を押すと所員が対応します。
※時間や時期により混み合っている場合がありますので、何度かおかけ直し願います。

かかりつけ健康メール

「加齢と鎮痛剤、お薬手帳」について

高齢になると体の衰えが目立つようになり、70歳を超えると心臓や腎臓の働きは若い頃に比べて50～60%まで低下します。一部の鎮痛剤のように腎臓に影響のあるお薬では、腎臓への血液量の減少、尿量減少、むくみといった徴候がみられることがあり、その際にはお薬の変更を考える必要があります。鎮痛剤の追加により高血圧症や胃潰瘍のリスクが高まる場合がありますし、飲み薬だけでなく貼り薬として処方されることもあるので注意が必要です。お薬の整理という観点から考えますと、お薬手帳を調剤薬局ごとに分ける方がおられますが、薬の相互作用・副作用の確認や重複などのリスクを避けるためにも一冊にまとめておいた方が良いでしょう。

聖寿堂薬局　佐々木清尚

お詫びと訂正
広報はびきの３月号に掲載しました筆者名に誤りがございました。お詫びし、訂正いたします。
［誤］羽曳野市医師会　会長　調子和則
［正］加藤医院　加藤治人

東洋医療 ひとくちコラム

≪子どものためのはり治療　小児鍼（はり）とは（8）≫

大人では「肩がこる」というのは日常よく聞きますが、幼児にあっては、自分で肩がこるとは言いません。

ところが本人が言わなくても、夜泣きやふきげん、夜あまり寝ないなど、疳虫症状の原因が頸や肩、その周囲の緊張であったりすることがしばしばあります。

これは、小児鍼をする前に、頸や肩、背中をそっと触診して、皮膚や筋肉の緊張がないか、リンパ節が腫れていないかなどを観察することで見きわめます。

また小学生ぐらいになると、「首がまわらない」「頭が痛くて嘔気がする」「目がすっきりしない」等、本人もはっきりと肩こりを自覚して訴えてきます。

最近は幼児期からいろいろな習い事のために言葉や文字などを覚えさせるコンピューターソフトやアプリケーションも開発され、子どもはついつい夢中になり、長時間液晶画面を見続け目を酷使する状況も目立ち、その結果、頸や肩が硬く緊張している子どもたちが多くなっています。

小学生になると本格的に塾や習い事に追われ、体を動かして友だちと遊ぶ時間もなく、睡眠不足や過労状態に陥っている子も少なくないので、早期に軽症のうちに対応することが大切ではないかと思われます。

（はびきの鍼灸マッサージ師協会）　☎072-958-5764